الخوف العادي والخوف المرضي

الخوف انفعال طبيعي هدفه المحافظة على حياة الإنسان فالإنسان يخاف عندما يقابل حيواناً مفترساً هرب من حديقة الحيوان وأخذ في التجوال في شوارع المدينة والحيوان يخاف من أي خطر يمكن أن يحدق به ولهذا كان الخوف بصفة عامة حالة إنفعالية يشعر به كل كائي حي سواء أكان إنساناً أو حيواناً متى ظهر أن خطراً ما يتهدده وهذا الخوف يشعر ويحس به جميع الناس .

أما الخوف المرضي فهو خوف غير طبيعي يرتبط في ذهن الإنسان بالخبرات المريرة التي مرت بشريط حياته أما سببها فأصبح في طي النسيان ولم يعد يتذكر شيئاً سوى الصورة التي تلازمه عن الخوف .

وهناك عدة مظاهر للخوف فالإنسان الخائف ربما يصيح أو يصرخ أو ينعقد لسانه فلا يستطيع هذا أو ذلك وفي هذه الحالة قد يطلق ساقية للريح أو قد يتصبب عرقاً حتى لو كانت درجة حرارة الجو شديدة الانخفاض وقد يبدو الفزع متمثلاً في عينيه فاتساع حدقة العين مظهر من مظاهر الخوف أو قد تصاب عضلات وجهه ببعض التقلصات .

وربما تسبب الخوف في ازدياد ضربات القلب وإرتفاع في ضغط الدم وسرعة التنفس وإضطراب شديد في وظائف الهضم فأحياناً يتمثل هذا الإضطراب في الإمساك الشديد وأحياناً أخرى في الاسهال السريع ونتيجة لانقباض الأوعية الدموية فقد يحدث جفاف في الحلق .

ونتيجة لهذا الخوف الشديد فإن وظائف العقل ترتبك هي الأخرى ولا تؤدي وظيفتها على الوجه الأكمل .

وإن كنت أحب أن أضيف أن هذا الخوف يختلف من فرد لآخر فعند الطفل غيره عند البالغ أو الشاب أو الرجل أو الشيخ وعند الذكور يختلف عنه عند الإناث ولدى الإنسان غير الناضج عقلياً أو عاطفياً يختلف عنه عند الإنسان الناضج عقلياً أو عاطفياً .

أما المخاوف المرضية فهي شديدة الاختلاف عن المخاوف العادية فالمرضية لا يدرك الفرد أسبابها ويعجز عن التخلص منها ويشعر في أعماقه أن الناس جميعاً يسخرون منه أو أنه ليس موضع احترامهم ولعل الخوف من الأماكن المرتفعة أو المغلقة أو الشوارع المزدحمة أو الخوف من رؤية الدم حتى لو كان دم دجاجة أو الخوف من الحشرات أو من القطط والكلاب .

مخاوف الأطفال : ليس هناك من شك أن أساليب التربية التي كانت تعتمد في الماضي على ضرب الأطفال ومظاهر القسوة والشدة في معاملة الأطفال خوفاً عليهم من الانحراف قد تغيرت نهائياً في عصرنا الحاضر بعد أن أثبت علماء التحليل النفسي في العالم كله أن هذه الأساليب هي التي تخلق أناساً قلقين في حياتهم العامة وتربي فيهم الخوف وعدم الشعور بالأمان وثبت فعلاً أن جميع الأمراض النفسية بل وأحياناً العقلية لكبار السن من الرجال أو النساء إنما ترجع في جذورها إلى عهد الطفولة فهى المسئول عن كل هذه الأمراض النفسية التي يعاني منها المجتمع الإنساني .

وقد أبرز العلماء بما لا يدع مجالاً للشك أن طفولة الإنسان السعيدة تخلق

إنساناً سوياً وأن طفولة الإنسان غير السعيدة والتي يقاسي فيها الطفل نتيجة إنفصال الأبوين ومعيشة الطفل لدى الأم التي تتزوج مرة أخرى ويكون الطفل كالغريب أو الخادم ليس له ما لأخوته من حقوق أو يعيش الطفل مع زوجة أبيه التي قد تسومه العذاب فكل هذا يمكن أن يخلق إنساناً في المستقبل قلقاً غير مستقر يخشى الحماية ويخاف على الوظيفة خوفاً من فقده إياها ويخاف الناس ويخاف ابداء الرأي كل هذا مرده إلى عهد الطفولة فهي أخطر فترة في حياة الإنسان .

والطفل في سنواته الأولى يخشي الأصوات العالية والأماكن الغريبة أو المرتفعة ويخاف الحيوانات والطيور التي لم يعتد عليها وعندما يكبر بعض الشيء فإذا خاف يلجأ إلى الصياح ويبدو على وجهه كل مظاهر الخوف وعندما يصل الطفل إلى سن الإلتحاق بالمدرسة الإبتدائية فإن الطفل قد يخاف من الشرطي أو المدرسة أو الطبيب الذي يكشف عليه ومن الظلام وطلقات المدافع ومن الأماكن العالية ومن النار ومن حمام السباحة وغيرها وبعض الأطفال يخاف ركوب القطار فهذه المخاوف جميعها مخاوف موضوعية محسوسة مثل الخوف من الحيوانات أو غير محسوسة كالخوف من الموت .

وأحياناً يخاف الأطفال من الكتب التي يطلق عليها « أدب الأطفال » مثال يوضح ذلك : طفلة عمرها تسع سنوات شديدة الذكاء ، وتنجح بإستمرار بتفوق وفجأة تدهورت حالتها وتأخرت دراسياً وتغيرت معاملتها مع زميلاتها بالمدرسة ومع أسرتها بالمنزل وانحصرت مخاوفها بأنها تخشى أن تتحول إلى قطة يقبلها الناس أو تفاحة يأكلها البعض فكانت مخاوفها غريبة ومن أشياء أكثر غرابة وبحث أسباب هذه الحالة بمعرفة إخصائي نفساني تبين أن الطفلة قرأت

قصة عن ساحر حول طفلاً إلى قط وسحر طفلاً آخر وحوله إلى تفاحة وكانت في رعب دائم من أن تتحول إلى قطة أو تفاحة ولا تعود مرة أخرى إلى آدميتها .

واتضح أن الوالد والوالدة دائماً على خلاف وأسلوبهما حاد معاً أمام الطفلة كما ظهر أن والدة الطفلة تؤمن بخرافات السحر حتى أنها ترجع سبب مشاكلها مع زوجها إلى « عمل » أو سحر قامت به حماتها لتفرق بينهما !

ويمكن أن نوجز أسباب عدم ثقة الطفل في نفسه إلى العوامل الآتية :

أ ـ الأسلوب الخاطئ في التربية فبعد أن كان الطفل موضع رعاية وتدليل من أبويه فإن الأبوين عندما يكبر الطفل ويعرف كيف يمشي غير معتمد على أحد نجد أنهما يزجران الطفل ويضربانه لعبثه بمحتويات المنزل من أشياء فيضطرب نفسياً ويصاب بالقلق نتيجة الانتقال الفجائي في المعاملة .

ب ـ مقارنة الطفل بغيره من الأطفال المتميزين عنه يؤدي إلى زعزعة الثقة في نفسه .

هـ ـ الإعتمادية بمعنى أن يعتمد الطفل على غيره في إرتداء ملابسه وتناول طعامه .

د ـ طلب الآباء من أطفالهم الطاعة العمياء .

س ـ إضطراب الجو العائلي بين الأب والأم .

ص ـ النقص الجسماني مثل القصر أو شلل الأطفال أو القصور الخلقي أو السمنة المفرطة أو النحافة الشديدة .

و ـ نشأة الطفل في بيئه تعاني من القلق النفسي .

مخاوف المراهقة :

ويمكن أن نلخصها فيما يلي :

أ ـ **مخاوف مدرسية** : مثل الخوف من الامتحانات أو من استهزاء بعض المدرسين أو بعض الزملاء .

ب ـ **مخاوف عائلية** : مثل الخوف من انفصال الوالدين وتشريد الأبناء أو الخوف عليهما من الموت .

جـ ـ **مخاوف خلقية** : مثل الخوف من الخطيئة والفضيحة التي يمكن أن تترتب على ذلك .

حـ ـ **مخاوف جنسية** : مثل الخوف من اختلال تناسب الأعضاء الجنسية أو الخوف من الفشل في النواحي الجنسية أو العاطفية .

د ـ **مخاوف صحية** : فهناك تخوف من الإصابة في الطريق العام أو المرض أو الموت في حادث .

هـ ـ **مخاوف إقتصادية** : كالخوف من ارتفاع الأسعار وثبات الدخل مما يترتب عليه انحدار مستوى الأسرة الاقتصادي .